خود شناسی

خودی کیا ہے رازِ درونِ حیات
خودی کیا ہے بیداریٔ کائنات

اقبال رحمۃ اللہ علیہ کے اشعار نو جوانوں کی روح کو تڑپانے اور ان میں جذبہ ایمانی پیدا کرنے کے لیے خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ آپ کی شاعری وہ فلسفۂ حیات پیش کرتی ہے جو انسان کو اپنی ذات سے خدا کی چاہ تک لے جانے کی قوت رکھتی ہے۔ انسان کی تخلیق کا مقصد خالقِ کائنات کی پہچان ہے اور یہ پہچان کیسے ہوگی؟ عیسیٰ علیہ السلام نے اس کا جواب انتہائی خوبصورت انداز میں یوں دیا کہ:

''خود کو پہچانو، خدا کو پہچان جاؤ گے''۔

خود شناسی ہے کیا؟

اپنی ذات کو جان لینے، اپنے اچھے برے پہلوؤں کو سمجھ لینے، اپنے خیالات، عادات اور نفسیات کو شعوری طور پر سمجھ کر اپنی خوبیوں اور خامیوں سے آشنائی حاصل کر لینے کو خود شناسی کہا جاتا ہے۔ آسان الفاظ میں خود کو جان لینا، خود سے واقف ہونا خود شناسی کہلاتا ہے۔ خود شناسی کے بغیر یہ زندگی نامکمل اور بے معنی ہے۔ انسان جب تک اپنی صلاحیتوں، اپنی خوبیوں اور خامیوں سے آشنا نہ ہو تب تک وہ یقین، خود اعتمادی اور مقصد حیات کی کمی کا شکار بنا، ناکام زندگی گزارنے میں مشغول رہتا ہے۔ جو انسان خود کو جاننے اور پہچاننے کی کوشش شروع کر دے تو اس پر یقین اور اعتماد کے راستے کھلنے لگتے ہیں۔ انسان کا اپنی صلاحیتوں پر یقین اسے مایوسیوں میں روشنی دکھاتا ہے۔ انسان خود اعتمادی کے باعث اپنے لیے مقصد حیات طے کر کے اس کے لیے تگ و دو شروع کرتا ہے

اور پھر کامیابی اس کا مقدر بن جاتی ہے۔ خود شناسی اور خود اعتمادی کی لڑی میں تیسرا اہم موتی، خود احتسابی کا ہے جو انسان کو اپنے ہی ضمیر کی عدالت میں لا کھڑا کرتا ہے۔ اس عدالت میں انسان حالات کے پیش نظر خود کو جزا بھی دیتا ہے اور سزا بھی۔

خود کو خود ہی پر آشنا کرنا کامیابی کا آغاز ہے۔ انسان کامیاب زندگی تب ہی پا سکتا ہے جب وہ خود کو اپنے آپ پر عیاں کرے، اپنی ذات کا مطالعہ کر کے اپنا آپ جان لے۔ جب انسان اپنا مطالعہ شروع کرتا ہے تو اسے علم ہوتا ہے خدا نے اسے کس محبت اور خوبصورتی کے ساتھ پیدا کیا ہے۔ اللہ کی عطا کردہ بے شمار صلاحیتوں اور خوبیوں کا ادراک انسان میں امید کی کرن اور کامیابی کی تڑپ پیدا کرتا ہے۔ انسان اپنی اصل کو جان کر حیران رہ جاتا ہے کہ خدا نے اسے کتنا نایاب اور بہترین تخلیق کیا ہے اور وہ اپنی ان صلاحیتوں سے ناآشنا گمنام زندگی گزارنے میں مگن اپنا قیمتی وقت ضائع کرتا رہا ہے۔ ہر انسان زندگی میں اتنا ہی کامیاب ہوتا ہے جتنا وہ خود کو جان پاتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے انسان اپنی منزل کی طرف بڑھتا چلا جاتا ہے اور یہ عمل اسے بہتر سے بہترین حتیٰ کہ خدا سے قریب ترین کر دیتا ہے۔

خلیل جبران کہتے ہیں کہ:

"خود کو جاننا علم اور خدا کو جاننا آگہی ہے"۔

یہ آگہی تک کے سفر پر گامزن ہو جانے والے ہی کامیاب لوگ ہوتے ہیں۔ حالات جیسے بھی ہوں، مشکلات چاہے جتنی بھی بڑی ہوں، اگر خود شناسی سے خدا شناسی تک کے سفر پر انسان کے قدم بڑھتے رہیں تو اس کی کامیابی یقینی بن جاتی ہے۔

ہمارے ہاں لوگوں کی تین اقسام ہیں: پہلے قسم میں وہ لوگ ہیں جو سمجھتے ہیں کہ انہیں ہر چیز کا علم ہے، وہ سب جانتے ہیں۔ مزید کچھ سیکھنا سمجھنا ان کے لئے اہم نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ اس طرف کبھی دھیان دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنی زندگی میں بے چینی اور ناکامی سے دو چار رہتے ہیں۔ دوسری قسم ان لوگوں کی ہے جو تھوڑا بہت کچھ پڑھ کر، سیکھ کر، اپنے

آپ کو بہت بہتر سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کے انداز اور باتوں سے یہ واضح ہوتا ہے کہ انہیں جو معلوم ہے بس وہی صحیح اور اہم ہے۔ ایسے لوگ اکثر و بیشتر اپنی اور دوسروں کی زندگی میں انتشار پھیلانے والے اور غیر یقینی کا شکار ہوتے ہیں۔ تیسری قسم ان لوگوں کی ہوتی ہے جو خود کو صحیح معنوں میں جاننے لگتے ہیں اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ جو کچھ وہ جانتے ہیں وہ وسیع ترین علم کا محض معمولی سا حصہ ہے۔ ایسے لوگ بہت کچھ جانتے ہوئے بھی عاجزی اپنائے ہوئے رہتے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جو حقیقی معنوں میں کامیاب ہوتے ہیں۔

انسان کی شخصیت اور کارکردگی کے بہترین ہونے کا بنیادی جز خودشناسی ہے۔ خودشناسی محض یہ نہیں کہ ہمیں اپنی صلاحیتوں کا علم ہو جائے، بلکہ یہ تو اپنی خامیوں کو جان کر انہیں خوبیوں میں تبدیل کر دینے کا نام بھی ہے۔ خودشناسی کے عمل میں انسان اپنا مطالعہ کرتے ہوئے اپنی کمزوریوں پر توجہ دیتا ہے، انہیں قبول کرتے ہوئے اپنے آپ کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے، اپنی خامیوں کو لکھ کر ان پر باقاعدہ طور پر حکمت عملی تیار کرتا ہے کہ کس طرح ان کمزوریوں سے نہ صرف نجات پائی جائے بلکہ انہیں خوبیوں سے تبدیل کیا جائے۔

انسان اپنے لیے معیار خود بناتا ہے اور یہ فیصلہ بھی اسی کا ہوتا ہے کہ اسے زندگی میں کس مقام پر پہنچنا ہے۔ انسان اپنی منزل کا انتخاب بھی خود کرتا ہے۔ میرا ماننا ہے کہ یہ ہم انسانوں کا ذاتی انتخاب ہوتا ہے کہ ہم کتنے کامیاب ہونا چاہتے ہیں یا کامیاب ہونا بھی چاہتے ہیں کہ نہیں۔ ہم شعوری یا غیر شعوری طور پر یہ فیصلہ بھی خود ہی کرتے ہیں کہ ہمیں کس قدر کامیاب زندگی گزارنی ہے۔ جو انسان خود کو ناکامیوں پر جواز پیش کرتا، اپنے آپ کو مطمئن کرتا دکھائی دیتا ہے وہ حقیقتاً اپنی ناکامی کا فیصلہ خود کر رہا ہوتا ہے۔ ایسے انسان پر کوئی کتاب، کوئی موٹیویشن شاید ہی اثر کر پاتی ہے۔ انسان میں جب تک خودشناسی کا عمل جاری رہے، وہ اپنی حقیقت کو پانے کے لیے تڑپتا رہتا ہے، اگر یہ تڑپ باقی نہ رہے تو ناکامی انسان کا مقدر بن جاتی ہے۔

میں آپ سب کو اپنی زندگی کا ایک انتہائی خوبصورت تجربہ بتانا چاہتا ہوں۔ کچھ

عرصہ قبل میری ملاقات ایک بابا جی سے ہوئی۔ بابا جی کی نظر بہت کمزور تھی اسی وجہ سے وہ ہمیشہ نظر کا چشمہ لگائے ہوتے تھے۔ ایک شام بابا جی سے بات چیت کرتے ہوئے میں نے انہیں اندھیرا زیادہ ہو جانے کی وجہ سے اپنی گاڑی میں گھر تک چھوڑنے کی دعوت دی جس پر انہوں نے بہت خوبصورت الفاظ میں مجھے زندگی کے دو بہترین سبق پڑھا دیے۔ گھر تک چھوڑ دینے کی دعوت پر بابا جی کہنے لگے کہ:

"پتر مجھے سہاروں سے نفرت ہے کیونکہ یہ انسان کی ہمت اور حوصلے کو کمزور بنا دیتے ہیں"۔

میں نے جوں ہی یہ کہتے ہوئے کہ "شام بڑھ گئی ہے اندھیرا زیادہ ہے اور آپ کی بینائی کمزور ہے" معذرت چاہی تو بابا جی کہنے لگے:

"پتر میرا گھر میری منزل ہے اور منزل تک پہنچنے کے لیے بینائی نہیں تڑپ ہونا ضروری ہے"۔

بابا جی کے یہ دو جملے میرے لیے عمر بھر کی نصیحت بن گئے۔ اگر انسان میں منزل کی تڑپ موجود نہ ہو تو اس پر خود شناسی، خود اعتمادی، اور خود احتسابی کے دروازے بند رہتے ہیں۔ انسان میں تڑپ کی کمی بڑے بڑے بیناؤں کو بھی راستے میں ہی بھٹکا کرنا کام بنا دیتی ہے۔

خود شناسی کا عمل میرے نزدیک آپ کی اپنے بارے میں رائے کا نام ہے۔ آپ کتنی عزت کے لائق ہیں؟ آپ کس مقام کے لائق ہیں؟ آپ کتنے کارآمد انسان ہیں؟ یہ تمام سوالات انسان کو خود شناسی کی طرف بڑھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ایک بار آپ اس منزل کی جانب چل پڑیں تو آپ کا ہر اٹھنے والا قدم آپ کو خود پر کھولتا چلا جائے گا۔ جیسے جیسے آپ سیکھتے جائیں گے، خود کو جانتے جائیں گے ویسے ہی آپ میں بے شمار مثبت تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

میں نے اپنی گریجویشن مکمل کی تو ہر کسی کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ نوکری کر لو، نوکری اگر

سرکاری مل جائے تو سمجھنا تم کامیاب ہو گئے کیونکہ آج کے دور میں ضروریات پوری کرنا ہی کامیابی ہے۔ یہ وہ الفاظ تھے جو میں بکثرت سنا کرتا تھا اور یہ میرے لیے شدید ڈپریشن کا باعث تھے۔ میں سرکاری نوکری کے خلاف نہیں تھا۔ میں اِس سوچ کے خلاف تھا کہ ساری زندگی صرف سرکاری نوکری پر اکتفا کیا جائے۔ اتنے سال پڑھ لکھ جانے کے بعد محض ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پچیس ہزار کی نوکری کا خیال ہی میرے لیے وبالِ جان بن جایا کرتا تھا۔ میں خواب دیکھنے والا ایک عام انسان، اپنی ضروریات ہی نہیں خواب بھی پورے کرنا چاہتا تھا۔ ان خوابوں کو پورا کرنے کا یقین مجھے میرے والدین سے ملا تھا۔ میری ماں کا وہ جملہ "پتر! تم ستارے ہو، تمہیں چمکنا ہے جہاں میں" میرے دل و دماغ میں ایسا رچ بس گیا تھا کہ میں اب کسی صورت اس سے کم پر راضی نہیں ہو سکتا تھا۔ لوگوں کی باتیں جب میرے لیے رکاوٹ بننے لگتیں تو مجھے محقق ولیم جیمز کی ریسرچ یاد آ جاتی جس میں انہوں نے انسان سے اس کی زندگی کے متعلق تین اہم سوالات کیے تھے اور اس بات پر زور دیا تھا کہ ہر انسان کو اپنے ارادوں کے کمزور ہونے پر خود سے یہ تین سوالات کر لینے چاہئیں۔

1- میں کون ہوں؟

2- میں کیوں پیدا کیا گیا؟

3- مجھے دنیا میں کیا کیا کام کر کے واپس جانا ہے؟

جب لوگوں کی باتیں میرا حوصلہ پست کرنے لگتیں تو میں ان سوالات پر غور کرتا۔ ایک دن ہمت کر کے میں نے اپنے والدین کو اپنے خوابوں کے لیے جدوجہد کرنے کا منصوبہ بتایا، انہیں بھروسہ دلوایا کہ میں اپنے خوابوں کے لیے لڑ سکتا ہوں، اپنی پہچان بنا سکتا ہوں۔ میں خوش قسمت ہوں کہ میرے والدین نے دنیاوی باتوں کو نظر انداز کرتے ہوئے میرا ساتھ دیا جس سے مجھے ایسی ہمت ملی کہ اس کا ذکر الفاظ میں کر پانا ممکن نہیں۔ میں نے اپنے آن لائن ٹیوٹرنگ کے کام کا آغاز کرتے ہوئے جیسے تیسے کمپیوٹر خریدے مگر پاکستان میں لوڈ شیڈنگ کا بڑھتا ہوا دورانیہ میرے لیے بہت بڑی رکاوٹ تھی۔ جیب میں پیسے نہیں

تھے اور کام کے لیے اچھی خاصی رقم سے آنے والا ایک جنریٹر میری اشد ضرورت تھا۔ اس کڑے وقت میں میرے والدین نے میرا بھرپور ساتھ دیتے ہوئے میرے لیے ان تمام اشیاء کا بندوبست کیا جن کے ذریعے میں اپنے کام کا آغاز کرسکوں۔ اماں اور ابا کے مجھ پر اور میرے خوابوں پر یقین نے مجھ میں ان کے لیے کچھ کر دکھانے کے جذبے کو مزید تقویت بخشی۔ اپنی صلاحیتوں کو پہچانتے ہوئے، ماں باپ کے میرے لیے دیکھے گئے خواب اور خود پر یقین نے مجھے کامیابی کا سرا تھما دیا جسے تھامے میں ہر گزرتے دن کے ساتھ خود میں مضبوط اور کامیاب ہوتا چلا جا رہا ہوں۔ الحمدللہ!

ہماری سوچ، ہمارے خواب، ہمارے نظریات، ہماری صلاحیتیں، ہمارا حوصلہ اور ہمت یہ سب کی سب خودشناسی کی مرہونِ منت ہیں۔ آپ جتنا زیادہ اور جتنا بہترین خود کو جان جائیں گے آپ کی کامیابی کا دائرہ اتنا ہی وسیع تر ہوتا چلا جائے گا۔ آپ کے خواب، آپ کی ترجیحات اور آپ کا مقصدِ حیات بدل جائے گا۔ آپ بہتر سے بہتر سوچنے، سمجھنے، سیکھنے اور کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔ آپ کی ہمت، آپ کا حوصلہ بلند ترین ہوتا چلا جائے گا۔

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے

خودشناسی نہایت وسیع عمل ہے جس میں انسان پہلے خود کو، نظامِ کائنات کو اور پھر اس سب کے بنانے والے کو جاننا شروع کر دیتا ہے۔ جب آپ ایسے انسان بن جائیں جو اس سفر پر گامزن ہو کر خدا کی تلاش میں لگ جائے تو آپ کی ذات نہ صرف اس دنیا میں لوگوں کے لیے مثال ہوگی بلکہ خدا کے ہاں بھی آپ مقرب اور عزت والے ہوں گے۔